あなたの思いを伝えるために

いつまでも「あなたらしく豊かに生きる」ために、そして将来の「もしものとき」に、あわてたり迷ったりしなくてもすむように、あなたの考えを伝えておくのにACPが役に立ちます。

以下のポイントを参考にしながら、ACPを進めていきましょう。特に大切なのは、自分の考えや気持ち、体調の変化に合わせて繰り返し話し合うことです。



Point 1
今からはじめる
「もしものとき」は、いつでも誰にでも訪れるものです。手遅れにならないように、できるだけ早く話し合いをはじめましょう。

Point 2
たくさん話し合う
簡単には結論が出せない大切なことです。自分だけではなく、家族や専門家などの意見も聞きながら、話し合って決めましょう。

Point 3
はっきりと伝える
胸の内にしまっていては、あなたの希望や思いは伝わりません。言葉にして信頼できる人に伝えましょう。

Point 4
何度も見直す
人の気持ちや体の状態は変化します。変化に合わせて見直しましょう。何度でも繰り返し考え、納得いくまで話し合いましょう。

あなたの思いの実現に協力してくれる人たち

高齢になると医療や介護を受けながら生活する必要があります。そのため、ACPを話し合うのに医療や介護の専門家の意見も大切です。ACPで話し合ったことを実現するために協力します。

●かかりつけ医
日常的な治療や健康管理を行います。在宅医療の中心的な役割を担い、介護スタッフとも連携してサポートします。

●病院の主治医
入院治療の主治医で、在宅療養への移行や、在宅療養中の病状の急変などに対応します。

●医療ソーシャルワーカー
病院などで療養生活上の経済的、社会的問題の相談を受け関係者との調整を図ります。

●訪問看護師
医師の指示のもと専門的な医療処置や、血圧・体温・脈拍など健康状態を確認します。

●ケアマネジャー
在宅介護の中心的な役割を担います。介護サービスの利用プランの作成や介護サービス事業者との調整などを行います。

●ホームヘルパー
家事など身の回りの生活全般のサポートや身体介護など、日常生活の支援を行います。

※そのほかにも様々な職種の人があなたを支えます。